MACIEJ WIELOBÓB

CIAŁO, ODDECH, UWAŻNOŚĆ W POZYCJACH JOGI

Eseje o kluczowych zagadnieniach praktyki asan w jodze

CIAŁO – ODDECH – UWAŻNOŚĆ W POZYCJACH JOGI. Eseje o kluczowych zagadnieniach praktyki asan w jodze

Autor: MACIEJ WIELOBÓB

Wprowadzenie: Agata Mrowińska

Redakcja: Agata Mrowińska

Skład tekstu i projekt okładki: Agnieszka Wielobób

ISBN 978-83-932823-1-9

Spis treści

WPROWADZENIE (*AGATA MROWIŃSKA*)

Jedną z ważniejszych, a mniej oczywistych rzeczy, jakiej nauczyłam się podczas kursu nauczycielskiego u Macieja Wieloboba, jest konieczność wybrania jakości, jaką chce się reprezentować i realizować poprzez własne nauczanie. Mam nieodparte wrażenie, że jego jakością jest uważność. O tym przekonują się jego uczniowie na każdych prowadzonych przez niego zajęciach. O tym mogą przekonać się także wszystkie osoby, które poświęcą chwilę na rozmowę z nim. Uważność ustanawia również porządek tego wyboru esejów oraz ukazane w nim jednostkowe i uniwersalne zarazem spojrzenie.

Zbiór tekstów, pochodzących z prowadzonego przez Maćka bloga (joga-log.pl) oraz portalu (jogasutry.pl), to suma utrwalonych doświadczeń związanych z praktyką asan. Punktem wyjścia jest tu zawsze świadoma praktyka własna, a także wiedza płynąca z bezstronnej obserwacji uczniów. Uzupełniają je i umieszczają w szerszym kontekście jogi rozważania nad funkcją, jaką pełni praktyka fizyczna w procesie samorozwoju. Dlatego zaproponowane spojrzenie jest tak wartościowe dla każdego praktykującego, podążającego wybraną ścieżką, niezależnie od tego, w jakim lokujemy ją systemie. Jak bowiem uczy doświadczenie Maćka, istnieją prawidła rządzące procesem rozwoju wewnętrznego; mimo jego indywidualnego charakteru, można i warto przyjrzeć się proponowanym wskazówkom, niezależnie od naszego miejsca na tej właśnie ścieżce.

Wedle tego spojrzenia praktyka związana z ciałem, choć nie niezbędna, stanowi istotny element pracy związanej z samorozwojem, szczególnie na jej początkowym etapie. Uczy nas ona kilku niezbędnych postaw w dalszej drodze, które najpierw trenujemy w przestrzeni naszego ciała, by móc zastosować je później czy to w pranajamie, koncentracji, czy w relacjach

z innymi ludźmi. Jakich – każdy z Czytelników i każdy z praktykujących przekona się sam. Z uważnością na czele.

Podążając za myślą Maćka Wieloboba, zachęcam także do ponawianej z jego strony propozycji samodzielnego sprawdzania zawartych tu treści i dystansowania się od idei, zanim przyjmie się je jako własne. Praktykujący to taki buntownik w jogicznym laboratorium – choć proponuje się mu pewne rozwiązania, sam musi ustanowić sobie właściwy porządek własnej ścieżki. Mamy prawo się nie zgadzać, jeśli tak dyktuje nam nasze jednostkowe doświadczenie. Tego powinien nauczyć nas prawdziwy Nauczyciel, dopiero tak można bowiem stworzyć system praktyki, który odpowiada naszym potrzebom.

Z takim podejściem sprawdzam jako uczennica, czytelniczka i znajoma spójność i wartość systemu, proponowanego przez mojego Nauczyciela, co pozwala mi cieszyć się wybraną ścieżką z pełną odpowiedzialnością. Do tego eksperymentu zachęcam też Czytelników – poczujcie, jakie płyną z tego jakości. Nie będę zdziwiona, jeśli wśród nich znajdziecie uważność.

Agata Mrowińska

Od autora

W ebooku, który właśnie czytacie przedstawiam Wam moje eseje o najważniejszych zagadnieniach w praktyce asan. Są to teksty, które w pierwotnej formie powstały dla mojego bloga lub dla portalu JogaSutry.pl. Zostały jednak odświeżone przeze mnie i zredagowane przez nieocenioną Agatę Mrowińską (za co jej bardzo dziękuję).

Bardzo dużego wsparcia przy tym projekcie, jak i przy wielu innych, udzieliła mi również moja żona Agnieszka, które również przejrzała te materiały, jak również złożyła tekst i zaprojektowała okładkę.

Zapraszam Was do lektury tego ebooka, ale przede wszystkim do praktycznego eksperymentowania z przedstawionymi tutaj koncepcjami. Jestem przekonany, że sporo zagadnień tu poruszonych będzie użyteczne dla osób zainteresowanych rozwijaniem swojej praktyki asan. Jeśli pojawią się jakieś pytania w trakcie lektury, zachęcam do pisania do mnie lub zadania mi tych pytań osobiście podczas moich wykładów, seminariów czy warsztatów. Dane kontaktowe do mnie znajdziecie na ostatniej stronie.

Serdecznie pozdrawiam,
Maciej Wielobób

Rodowód asan

We współczesnym nauczaniu jogi napotykamy wiele przekłamań. Jednym z nich jest teza o jakoby starożytnym rodowodzie asan (pozycji jogi).

Asany, praktykowane w taki sposób jak współcześnie, nie były elementem praktyki starożytnych joginów. W rzeczywistości termin asana na początku dotyczył tylko i wyłącznie pozycji do siedzenia podczas praktyki pranajamy i medytacji. W *Upaniszadach* czy w *Bhagawadgicie* znajdujemy zastosowanie terminu asana tylko jako pozycji medytacyjnej. Podobnie rzecz się ma w *Jogasutrach* Patańdżalego. W okresie klasycznym jogi, Wjasa w*Jogabhaszji* (II.46) wymienia kilka asan: padmasana, bhadrasana, virasana, swastikasana, dandasana, sopaśraya (pozycja z podpórką), paryańka, krauncanisadana, hastinisadana, ustranisadana, samasamsthana, sthirasukha i yathasukha. Poza nazwami, które nam nic nie mówią, widać, że są to zasadniczo pozycje siedzące, co – przy braku innych przesłanek – wskazuje na fakt, że w okresie klasycznym również nie stosowano sformalizowanego systemu ćwiczeń fizycznych.

Co więcej – wbrew temu, czego wiele osób mogłoby się spodziewać – rozwijająca się do ok. IX wieku naszej ery tantryczna hatha joga nie była skoncentrowana na praktyce asan. W rzeczywistości ma ona niewiele wspólnego z tym, co obecnie nazywamy hatha jogą. Najistotniejszymi praktykami w tej linii przekazu (tradycja Nathów) były mudry (czyli praktyki łączące pozycję ciała z pranajamą oraz z dynamiczną koncentracją wzrokową lub wizualizacją), pranajama oraz specyficzne techniki medytacji. *Hatha joga pradipika* wymienia następujące asany: swastikasana, gomukhasana, virasana, kurmasana (nie jest to ta sama kurmasana co obecnie, z opisu w HJP wynika, że chodzi o pozycję wyjściową do simhasany), kukkutasana,

uttana kurmasana, dhanurasana, matsyasana, paścimottanasana, majurasana, śavasana i według tekstu najważniejsze: siddhasana (według HJP jest to najdoskonalsza z asan), padmasana, simhasana i bhadrasana. Ogólnie w tekście mówi się, że istnieją 84 asany.

Z kolei w *Gheranda samhicie* zostało stwierdzone, że jest tyle asan, ile gatunków stworzeń na ziemi, a wśród nich 84 są najważniejsze, z czego 32 najbardziej użyteczne dla ludzkości. Owe 32 opisane w tekście asany to: siddhasana, padmasana, bhadrasana, muktasana, vajrasana, swastikasana, simhasana, gomukhasana, virasana, dhanurasana, śavasana (tu nazywana mrittiasana), guptasana, matsyasana, matsyendrasana, gorakszasana, paścimottanasana, utkatasana, sankatasana, majurasana, kukkutasana, kurmasana, uttana mandukasana, uttana kurmasana, vriksasana, śalabhasana, makarasana, ustrasana, bhujangasana, jogasana. Oprócz tego w dziale traktatu dotyczącym mudr zostało przedstawione między innymi stanie na głowie jako viparita karani mudra.

Pomimo tego, że praktykowano pewne asany, nie stanowiło to tak rozwiniętego systemu jak obecnie, a samo znaczenie asan w praktyce było marginalne. Niektóre linie tradycji Nathów (tradycja hatha jogi) istnieją do dziś i znajomość ich pokazuje, że wbrew temu, co myśli większość osób, asany są pobocznym i pomocniczym wątkiem praktyki. Tradycja Nathów wpłynęła także po części na sposób praktykowania asan w tradycji advaita wedanty i zapewne na ćwiczenia fizyczne w niektórych liniach indyjskich sufich (Pir-o-murshid Ali Khan, nauczający indyjskiego sufizmu na Zachodzie, proponował swoim uczniom m.in. stanie na głowie i kilka innych asan, oczywiście traktując ćwiczenia fizyczne jako pomocniczy wątek praktyki medytacyjnej).

W kwestii praktyki asan w jodze niewiele się zmieniło aż do początku XX wieku, a zatem do czasu, kiedy zaczął nauczać Tirumalai

Krishnamacharya. Z 32 asan, które były opisane w tekstach hatha jogi (spośród teoretycznie istniejących 84), nagle w jego nauczaniu pojawiło się około 700-1000 asan (co szczególnie widoczne jest w sposobie nauczania Śrivatsy Ramaswamiego). Niektórzy zwolennicy „starożytnego rodowodu asan" powołują się na „fakt", że owe asany wywodzą się od Risziego Vamany i napisanego przez niego tekstu *Joga Korunta*. Jednakże z dużą pewnością możemy stwierdzić, że takie dzieło… po prostu nie istniało. Nie ma wzmianek o nim w żadnym innym tekście, jak również nie widać we wcześniej nauczanych liniach i praktykach żadnych wpływów domniemanej vinyasy opisanej w owym tekście. Inne, na które powoływał się Krishnamacharya – *Yoga Rahasya* i *Yoga Yajnavalya Sanhita* – bez żadnych wątpliwości zostały napisane przez niego samego, pomimo ich przypisywania odpowiednio IX-wiecznemu świętemu Nathamuniemu i żyjącemu w IV wieku Yajnavalkyi. Podobnie z dużą pewnością możemy stwierdzić, że nie istniał domniemany nauczyciel Krishnamacharyi – Rama Mohana Brahmacari. Syn Krishnamacharyi – T.K.V. Desikachar – próbował odnaleźć jakieś wzmianki o tej postaci, ale nie udało mu się tego dokonać. Ponadto przed Krishnamacharyą nikt nie nauczał asan w taki sposób, a jak wiadomo nauczanie nie odbywa się w całkowitym odosobnieniu i podobny przekaz otrzymuje przeważnie przynajmniej kilku uczniów, którzy go kontynuują i rozprzestrzeniają dalej.

Krishnamacharya z niewiadomych powodów nie powołuje się na linię przekazu, z której się wywodzi, czyli Śri Sampradayę (linia łącząca vishistadwaita wedantę z wisznuicką tantrą), być może ze względu na fakt, że stworzył coś zupełnie nowego. Oczywiście to, że stworzył coś nowego, nie świadczy przeciwko niemu, ale pokazuje jego ogromny geniusz i stanowi argument jedynie za tym, że jest on odpowiedzialny za formalizację systemu asan (pozycji jogi), jaką dostrzegamy obecnie. Początków tego systemu możemy upatrywać nie tylko w bezpośrednim nauczaniu, a później dalszym

przekazie jego uczniów (B.K.S. Iyengar, B.N.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois, T.K.V. Desikachar, T.K. Śribhasyam, Śrivatsa Ramaswami, A.G. Mohan), ale również w napisanej przez niego w 1934 roku *Yoga Makarandzie*, która wprowadza po raz pierwszy praktykę w formie vinyasy (z kolei niewiele później napisane *Yogasanagalu* stanowi pierwowzór tego, co później określano jako serie ashtanga vinyasa jogi). Oprócz stworzenia ogromnej liczby asan i wprowadzenia sposobu praktyki określanego obecnie jako vinyasa krama, Krishnamacharya jest odpowiedzialny również za fakt, że choć przed nim pozycje siedzące (medytacyjne) były uważane za najważniejsze, wyróżnił on szczególnie pozycje odwrócone, co znajduje wyraźne odzwierciedlenie w zasadzie w każdej metodzie nauczania asan współcześnie (nawet tych niezwiązanych bezpośrednio z Krishnamacharyą, np. uczniów Śiwanandy).

Nieco mniejszy wpływ na formalizację systemu asan mieli także działający w podobnym okresie Swami Kuvalayananda, Śri Yogendra i w pewnym stopniu także Swami Śiwananda (choć dla niego asany były raczej dodatkiem do praktyki adwaita wedanty).

Powyższy rys historycznego systemu asan wyraźnie wskazuje na to, że w formie najczęściej dziś praktykowanej są one stosunkowo nowo praktyką (bo ostatecznie uformowaną przez Krishnamacharyę w latach 30. XX wieku).

O SYNCHRONIZACJI RUCHU Z ODDECHEM

Oddech jest esencją jogi, ponieważ jest esencją życia. A joga zajmuje się życiem właśnie – mawiał Śri Krishnamacharya, znany jako „ojciec współczesnej jogi", nauczyciel B.K.S. Iyengara, P. Joisa, T.K.V. Desikachara, S. Ramaswamiego i A.G. Mohana. Z kolei wybitny indyjski mistyk Hazrat Inayat Khan opisuje pewien paradoks: *Nawet dla osób, które nie znają się specjalnie na medycynie jest jasne, że zatrzymuje się funkcjonowanie całego mechanizmu ciała, gdy przestajemy oddychać. To oznacza, że jakkolwiek doskonały byłby stan organizmu, nieobecność oddechu czyni ciało trupem. Innymi słowy, elementem życia w organizmie, tym, co utrzymuje go przy życiu, jest właśnie oddech. Tak naprawdę niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego faktu. Żyjemy dzień po dniu, pracujemy, zajęci codziennością, zaabsorbowani swoimi myślami, zafrapowani swoimi interesami, goniąc za swoimi pobudkami, zapominając jednak o podstawowej zasadzie życia. Gdy ktoś mówi: »Modlitwa jest ważną rzeczą«, ludzie pomyślą: »Tak, być może«. Gdy inny powie: »Medytacja jest wspaniała«, odpowiedź będzie: »Rzeczywiście, coś w tym jest«. Jednak gdyby ktoś powiedział: »Oddychanie jest wielką tajemnicą«, reakcja byłaby: »Dlaczego? Nigdy w ten sposób nie pomyślałem. Czy rzeczywiście nią jest?«*

W interesującym wywiadzie, który miałem przyjemność obejrzeć, znany nauczyciel jogi Mark Whitwell mówi, iż jest zdziwiony, że praca z oddechem, której nauczał „nauczyciel nauczycieli" – Krishnamacharya, nie znalazła odzwierciedlenia w popularnych stylach jogi. Mark mówi: *wykonujemy asanę ze względu na oddech, nie inaczej*. Zaznacza też, że zdecydowanie centralną cechą praktyki asan jest uwolnienie oddechu. Zauważa, że oczywiście możemy

w gimnastyczny sposób wejść w asanę, ale wtedy jest to sport, a nie joga. Ja sam, jako nauczyciel jogi, mam podobne doświadczenie. Przychodzą do mnie osoby praktykujące jogę już od jakiegoś czasu w innych miejscach, jednakże bardzo rzadko spotykam takie, którym ktoś by wcześniej wytłumaczył, jak pracować z oddechem. Większość nauczycieli niestety ogranicza się do stwierdzeń: *Oddychaj!*, *Nie wstrzymuj oddechu!*, a to zbyt mało, by móc wykorzystać cały jego potencjał.

W praktyce jogi poruszamy się w obrębie powiązanego systemu, jaki stanowią nasz organizm, oddech i umysł. Śrivatsa Ramaswami mówi w wywiadzie, który przeprowadziłem z nim w 2009 roku: [w praktyce asan] *według tradycji Sri Krishnamacharyi, ruchy wykonywane są powoli z oddechem płynnie towarzyszącym ruchowi. Ruch musi być zsynchronizowany z oddechem, a umysł podąża za oddechem, dzięki czemu umysł, oddech i ruch są w idealnej harmonii. Zjednoczenie ciała i umysłu dzieje się dzięki oddechowi, który można by tu porównać do uprzęży.*

Świadomość oddechu

Aby mogła pojawić się opisana powyżej przez Ramaswamiego pełna synchronizacja ciała, umysłu i oddechu, najpierw musimy zwiększyć swoją samoświadomość. Jednym ze sposobów na zwiększanie świadomości oddechu jest praktyka obserwacji oddechu w śavasanie (pozycji trupa). Kładziemy się w relaksie, tak aby być ułożonym symetrycznie i wygodnie. Klasycznie oddech obserwujemy pod kątem trzech kategorii:

- czasu – czy oddech jest płytki, czy głęboki? długi czy krótki? czy wdechy są dłuższe od wydechów, czy odwrotnie? czy pojawiają się pauzy między oddechami? jeśli tak, to czy pojawiają się po wdechach,

czy po wydechach?

- miejsca – czy oddech równomiernie wpływa prawym i lewym nozdrzem? czy równo wypełnia prawe i lewe płuco? którą część tułowia kolejne wdechy otwierają najbardziej?
- „faktury” oddechu – czy oddech jest gładki/jednolity, czy raczej chropowaty/nierówny? Czy oddech sprawia wrażenie miękkiego, czy raczej twardego? etc.

Warto przypomnieć, że wymogiem obserwacji jest nieingerowanie w obserwowane procesy, nawet jeśli nie zgadzają się z naszymi oczekiwaniami. Dla wielu osób nieingerująca obserwacja stanowi duże wyzwanie.

Następnie proces obserwacji przenosimy do praktyki asan, jak również do uważnego codziennego ruchu. Zauważ, jak różne pozycje wpływają na oddech: w których odczuwasz, że jest ograniczony? W których oddychasz swobodnie? W których pozycjach, przy których ruchach lepiej jest ci zrobić wydech, a przy których wdech?

W jaki sposób oddychać?

Z mojego obecnego doświadczenia w nauczaniu jogi, jak również z wcześniejszych – jako terapeuty osób jąkających się – wynika, że wiele osób oddycha w sposób nieprawidłowy. Te błędy w oddychaniu owocują nie tylko chronicznymi napięciami w ciele, ale także problemami w układzie krążenia i układzie nerwowym. Gdy pogłębiają się przez wiele lat, prowadzą do poważnych dysfunkcji organizmu.

Pierwszym rodzajem oddychania, którego musimy się nauczyć – szczególnie, jeśli ktoś ma problemy z oddechem – jest tzw. oddychanie

brzuszne. W tej metodzie przy wdechach brzuch wypełnia się i otwiera, a w trakcie wydechów zmniejsza swoją objętość i cofa w stronę pleców. Praktykę tego rodzaju oddechu najlepiej rozpocząć od ćwiczeń w pozycji leżącej. Kładziemy się na plecach, a dłonie delikatnie układamy na brzuchu, rozluźniamy się. Oddychamy w taki sposób, aby podczas wdechów brzuch unosił dłonie do góry, a podczas wydechów brzuch z dłońmi opadał w dół. Ze względu na działanie grawitacji w pozycji leżącej wdech jest bardziej aktywnym procesem, a na wydechu po prostu rozluźniamy się i wypuszczamy oddech, aby brzuch się zapadł. Ten rodzaj oddechu ćwiczymy w pozycji leżącej do momentu, aż stanie się dla nas naturalny i bezwysiłkowy. Następnie musimy przejść do oddychania brzusznego w pozycji siedzącej. Tutaj siły grawitacji działają inaczej – stąd wdech jest bardziej pasywnym procesem, a wydech musimy lekko zainicjować cofnięciem brzucha w stronę pleców (ten tryb oddychania jest później wykorzystywany w technikach kapalabhati i bhastrika). Mechanizm anatomiczny działania tego rodzaju oddechu jest następujący: z wdechem przepona obniża się, zmniejszając przestrzeń w jamie brzusznej, dlatego brzuch otwiera się i wypełnia, aby narządy mogły pozostać rozluźnione. Ten rodzaj oddechu powinien być bardzo relaksacyjny, uspokajający, wręcz usypiający (dlatego zaleca się go np. w przypadku problemów z zaśnięciem). Jest to jedyny sposób oddychania, który koryguje błędne nawyki oddechowe, np. oddychanie szczytowe. Dopóki się go nie opanuje w sposób zadowalający, nie powinno się przechodzić do innych trybów oddychania.

Gdy opanujesz oddech brzuszny, (wtedy i tylko wtedy) możesz przejść do praktykowania oddechu przeponowo-piersiowego (przeponowo - żebrowego). W tym sposobie oddychania przy wdechu pilnujemy, aby ściana brzucha była nieruchoma (nie uwypukla się ani nie wciąga), przez coprzepona ma ograniczoną możliwość zejścia w dół. Dzięki temu wdech rozszerza dolne żebra na boki, po czym otwiera resztę klatki piersiowej. Wydech

to odwrotność tego procesu. Aby ćwiczyć ten rodzaj oddechu, usiądź w pozycji siedzącej, z jedną dłonią na brzuchu (by kontrolować, czy nie porusza się), a z drugą na bokach dolnych żeber (by kontrolować, czy się rozszerzają). Pilnuj, aby z kolejnymi wdechami brzuch pozostawał nieporuszony, a dolne żebra rozszerzały się na boki. Jeśli czujesz, że kręci ci się w głowie, to znaczy, że oddychasz w nieprawidłowy sposób („wciągając powietrze" do górnej klatki piersiowej).

Gdy nauczysz się i tego rodzaju oddechu, przejdź do oddechu pełnego, który obejmuje powyższe dwa rodzaje. T.K.V. Desikachar proponuje pracować w następujący sposób: *Sugeruję, aby podczas wdechów najpierw wypełniać klatkę piersiową* [oddychanie piersiowo-przeponowe]*, a potem dopiero brzuch* [oddychanie brzuszne]. *W trakcie wydechów odwrotnie: najpierw pozwalamy, aby opadł brzuch, a na końcu – górna część klatki piersiowej* (...). *Ta technika ma tę zaletę, że pozwala utrzymać kręgosłup wydłużony* (...). Jeśli to możliwe, wdechy i wydechy wykonujemy nosem.

Wyrównywanie oddechu: długość, rytm, „faktura" (oddech ujjayi)

Zaleca się, aby proces wydłużania oddechu rozpocząć od wyrównania wdechów i wydechów. Warto zaobserwować, jaka jest średnia długość wdechu i średnia długość wydechu. Następnie wyrównujemy oddech, „dostrajając" go do dłuższej części oddechu (np. jeśli wdech trwa dwie sekundy, a wydech trzy, to wyrównujemy oddech tak, by wdech trwał trzy sekundy i wydech tyle samo). Chwilę obserwujemy, czy dobrze czujemy się z tym rytmem i, w miarę możliwości, kontynuujemy wydłużanie oddechu. Na początku staramy się osiągnąć taki rytm oddychania, w którym wdech trwa 4-6 sekund, wydech 4-6 sekund, wdech i wydech są tej samej długości, a kolejne oddechy dokładnie

w tym samym rytmie (tej samej długości). Po jakimś czasie oczywiście można podejmować próby wydłużenia oddechu dalej (Ramaswami sugeruje, że docelowy rytm oddychania to tempo 1-2 oddechów na minutę, ale nie jest to możliwe dla większości osób). Rytm z równymi wdechami i wydechami utrzymujemy w większości asan (pozycji) i vinyas (sekwencji), poza trwaniem w skłonach do przodu, gdzie wydłużamy tylko wydechy (ze względu na ograniczone możliwości rozszerzania się klatki piersiowej).

Przede wszystkim niech oddech pozostaje miękki i jednolity. *Joga upaniszady* podają, że wdech ma być tak jednolity jak picie wody przez słomkę, a wydech płynny niczym przelewanie oleju z jednego naczynia do drugiego. Dopiero taki oddech możemy wydłużać bez wywoływania napięcia.

Wyrównywanie oddechu nie ogranicza się tylko do aspektu długości i rytmu oddechu. Musimy zwrócić także uwagę na jego dźwięk. Zarówno dźwięk wdechów, jak i dźwięk wydechów nie powinien rezonować (szumieć) w nozdrzach, natomiast chcielibyśmy, by rezonował w gardle. Wówczas powstaje przydechowy dźwięk, który mnie kojarzy się z tym, jakbyśmy chcieli wyszeptać dźwięk „ha” z zamkniętymi ustami. To, co jest istotne: my mamy słyszeć ten dźwięk oddechu zarówno przy wdechach, jak i przy wydechach (ten dźwięk odrobinę się różni przy wdechu i przy wydechu), tak by móc kontrolować jego jednolitość na całej długości, ale nie powinien on być słyszalny dla osób, które stoją parę metrów dalej. Oddech ten w praktyce asan i pranajamy określa się jako oddech ujjayi. A.G. Mohan pisze: *By regulować oddech podczas praktyki asan, bardzo istotna jest technika oddechu ujjayi. W oddychaniu typu ujjayi delikatnie zamykamy głośnię tak, by odczuwać jak powietrze przepływa przez krtań. (...) Naszym celem jest kreowanie raczej cichego dźwięku. (...) Krishnamacharya często używał określenia na ujjayi »Odczuj wrażenie delikatnego tarcia w krtani«.* Praktykując asany nie tylko utrzymujemy cały czas ten sam rytm oddechu, ale również to samo

natężenie dźwięku oddechu. Jeżeli tracimy kontrolę nad jednym albo drugim aspektem oddychania, to powinniśmy się zatrzymać w neutralnej pozycji i odpocząć, aż będziemy mogli kontrolować oddech. Co więcej, gdy synchronizujemy oddech z ruchem, to synchronizujemy ruch nie tylko z długością oddechu, ale właśnie także z tym aspektem jednolitości oddechu.

Koncentracja na oddechu

Aby pozostawać w asanach w stanie zrelaksowanej uważności i zwiększać stabilność psychofizyczną, umysł powinien być skoncentrowany na jakimś obiekcie (na mechanice ciała lub przepływie oddechu). Moim skromnym zdaniem najskuteczniejszym sposobem jest koncentracja na oddechu właśnie. A.G. Mohan tłumaczy to w jednej ze swoich książek w następujący sposób: *Znacznie skuteczniejszym podejściem jest skoncentrowanie umysłu na oddechu niż na ruchu ciała (...). Proces oddychania odbywa się nieświadomie, bez użycia naszej woli. Aby wydłużyć i uregulować oddech, umysł musi być nieustannie świadomy przepływu oddechu. Gdy (...) traci się uważność, proces oddychania wraca do nawykowego trybu, niezależnego od naszej woli. To w prosty sposób pokazuje nam, że straciliśmy uważność i pozwala na jej odzyskanie. Z kolei ruch nie ma wzorców niezależnych od naszej woli. Uczymy się ich z czasem. Wzorce ruchu w praktyce asan także mogą być wyuczone, tak jak jazda na rowerze. Dlatego każdy program asan (...) może stać się mechanicznym, nieuważnym ćwiczeniem. Innymi słowy, sekwencje ruchu możemy tak zaprogramować, żeby wykonywać je mechanicznie bez zaangażowania uwagi. Oddychania nie da się w ten sposób zaprogramować. A zatem, jeśli chcesz obserwować, czy twój umysł nie rozprasza się, koncentracja na oddechu będzie dużo bardziej użyteczna niż koncentracja na ruchu.*

Jak synchronizować ruch z wdechami i wydechami?

W praktyce asan wykorzystujemy potencjał, który naturalnie posiadają wdechy i wydechy. Potencjał wdechów to wydłużanie kręgosłupa i rozszerzanie klatki piersiowej, a w szerszym kontekście – otwieranie i aktywizowanie ciała (i umysłu); potencjał wydechów – to albo rozluźnienie mięśni (które ułatwi wejście w skłony i skręty, a osobom sztywnym lub otyłym – we wszystkie pozycje), albo zamknięcie, uspokojenie, poddanie się grawitacji.

T.K.V. Desikachar pisze: *Podstawowa reguła łączenia oddechu z ruchem jest prosta: gdy kurczymy ciało, wydychamy, gdy otwieramy je – wdychamy. (...) Nie oddychamy bezmyślnie, a upewniamy się, że proces oddychania inicjuje ruch. Długość oddechu będzie determinowała szybkość ruchu.*

- Unoszenie ramion synchronizujemy z wdechem, opuszczanie z wydechem. Skłon do przodu wykonujemy z wydechem, z wdechem unosimy się z powrotem do góry.
- Skręty wykonujemy na wydechu, z wdechem wracamy do centrum. Wygięcia w tył robimy na wdechu, wracamy do neutralnej pozycji na wydechu.
- Przysuwamy nogi do tułowia na wydechu, odsuwamy – na wdechu.
- Utpluti – podnoszenie ciała do góry w balansach i skoki wykonujemy podczas pauzy (na wstrzymaniu oddechu) po wydechu.
- Nie wykonujemy żadnych ruchów, wstrzymując oddech po wdechu (ze względu na maksymalne otwarcie brzucha i klatki piersiowej, które daje maksymalny opór dla ruchu).

Oddech inicjuje ruch

W praktyce asan to oddech aktywuje ruch, nie odwrotnie. W sekwencjach dynamicznych ruch trwa tyle, co oddech. Ale w asanach statycznych, gdy egzekwujemy jakiś ruch w pozycji – najpierw inicjujemy wdech lub wydech, a moment później rozpoczynamy ruch, który kończymy wraz z końcem oddechu. Dzięki temu unikamy konfliktu między ruchem a oddechem, jak również maksymalizujemy wpływ oddechu na ciało, a przede wszystkim utrzymujemy umysł w stanie koncentracji i uważności. Bardzo łatwo ten sposób pracy prześledzić eksperymentalnie na przykładzie prostego skrętu tułowia. Usiądź w siadzie skrzyżnym i skręć się w prawo do momentu, który jest jeszcze komfortowy dla Ciebie. Tu zatrzymaj się na moment i nie wykonuj żadnych „fizycznych" ruchów (nie staraj się pogłębiać pozycji). Zrób głębszy wdech i głębszy wydech, powtórz je kilka razy i obserwuj efekt, jaki wywołują w tułowiu. Poczujesz najprawdopodobniej, jak wdech otwiera klatkę piersiową i wydłuża kręgosłup, a wydech rozluźnia ciało. Te procesy wykorzystujemy w pozycji. Robimy wdech i dopiero gdy poczujemy, że tułów zaczyna „rosnąć" (po 1,2,3 sekundach) zaczynamy kontynuować wydłużanie kręgosłupa, następnie rozpoczynamy wydech i dopiero przy uczuciu zmniejszania się ciśnienia w tułowiu i rozluźnienia mięśni (znów po 1-3 sekundach) pogłębiamy skręt.

Bandhy

W pracy z ciałem w jodze oprócz asan i vinyas oraz pranajam stosujemy również dwa inne rodzaje pozycji: mudry (pieczęci) i bandhy (więzy, okowy). Bandha oznacza więzy, okowy, łączyć razem. Termin ten odnosi się do pozycji, w której pewne organy lub części ciała są skurczone i kontrolowane. Bandhy wykonujemy dla zyskania większej kontroli nad pewnymi partiami ciała,

jak również dla przeniesienia pracy na mięśnie głębokie ciała (szczególnie mula i uddiyana bandha), tak aby asany stawały się bezwysiłkowe. Ponadto działanie bandh można porównać do bezpieczników i transformatorów, które regulują przepływ siły witalnej (prany) w organizmie. Z punktu widzenia praktyki asan, mudr i pranajam, najważniejsze są trzy bandhy, które omawiam poniżej. Bandhy stanowią rozwinięcie metod synchronizacji oddechu z ruchem opisanych powyżej.

1. Jalandhara bandha

Jala oznacza „nektar"; *dhara* to „podtrzymywanie". *Jalandhara bandha* jest zatem więzem, który podtrzymuje nektar. W tradycji alchemii indyjskiej uważa się, że w punkcie między brwiami przechowywany jest nektar Amrita, odpowiedzialny za długowieczność. Zazwyczaj poprzez gardło spływa w stronę żołądka, gdzie jest spalany przez ogień trawienny (agni). Hatha jogini zatem opracowali dwa sposoby na zachowanie Amrity – pozycje odwrócone i jalandhara bandhę. Połączenie tych dwóch elementów znajdujemy w sarvangasanie (świecy), stąd waga tej pozycji w sekwencjach praktyki asan. Tradycja podaje, że pozycję tę odkrył i nauczał Jalandharanatha. Jalandhara bandha pomaga wydłużyć kręgosłup piersiowy, uspokaja układ nerwowy, jak również pomaga kontrolować proces oddychania.

Aby wykonać tę pozycję, zachowując uniesiony mostek i wydłużony kręgosłup, opuszczamy brodę w kierunku zagłębienia nadmostkowego, niewielkiej wklęsłości powyżej rękojeści (górnej części) mostka, pod gardłem. Gdy opuszczamy brodę do mostka, mostek również unosi się w stronę brody, by zachować w pozycji nieprzygarbiony tułów. Gardło powinno pozostać rozluźnione.

Jeśli pojawiają się trudności z wykonaniem jalandhara bandhy z rozluźnionym gardłem, wówczas warto prześledzić szczegóły mechaniki wykonania tej pozycji. W tym celu należy uświadomić sobie istnienie następujących struktur anatomicznych:

- kości gnykowej,
- kręgu szczytowego (pierwszego kręgu szyjnego),
- guzowatości potylicznej zewnętrznej.

Kość gnykowa jest kością o kształcie podkowy, którą można wyczuć na granicy szyi (gardła) i podbródka. Jest o tyle nietypowa, że nie ma połączeń z innymi kośćmi. Aby ją odnaleźć, wybadaj za pomocą palców wskazujących obu dłoni jej granice w górnej części szyi, ponad krtanią. Kręg szczytowy jest ostatnim kręgiem szyjnym, na którym opiera się głowa (nie można go niestety wyczuć poprzez dotyk). Guzowatość potyliczna zewnętrzna jest wyrostkiem kostnym z tyłu czaszki, tuż ponad szyją. Można ją łatwo wyczuć pod palcami dłoni.

Mechanizm anatomiczny wykonania jalandhara bandhy wygląda następująco:

- wydłużamy kręgosłup i unosimy rękojeść mostka (górną część mostka) i obojczyki do góry,
- cofamy kość gnykową w stronę kręgu szczytowego tak, aby gardło miękko wycofało się do tyłu i broda mogła zacząć opadać w dół,
- kręg szczytowy przesuwamy w stronę guzowatości potylicznej zewnętrznej, a guzowatość potyliczną zewnętrzną w stronę czubka głowy.

W trakcie i po wykonaniu całej tej procedury skóra na twarzy ma pozostać miękka i rozluźniona, a gardło miękkie. Nie musisz całkiem dociskać brody do mostka, jeśli czujesz, że powstaje napięcie.

2. <u>Uddiyana bandha</u>

Przedrostek *ut* oznacza „do góry”, a termin *diiyaana* pochodzi od rdzenia *dii*, co oznacza „latać” lub „wznosić się”. Określenie to (wznoszenie do góry – uddiyana) odnosi się do podnoszenia się przepony lub do przepływania do góry siły witalnej (prany). Uddiyana bandha pomaga kontrolować pracę tułowia, daje zdrowie narządom wewnętrznym poprzez ich miękkie uniesienie, jak również pomaga wydłużyć miękko przód kręgosłupa.

Pozycję tę klasycznie ćwiczy się stojąc ze stopami na szerokość bioder, z tułowiem lekko pochylonym do przodu, ale równie skutecznie można ją wykonać siedząc na piętach w vajrasanie. Pracuje się z nią o pustym żołądku, z głową opuszczoną do jalandharabandhy.

Siedząc lub stojąc z głową opuszczoną, zaobserwuj następne 2-3 wdechy i wydechy. Zorientujesz się, że w trakcie wdechów klatka piersiowa i brzuch otwierają się, a w trakcie wydechów – zamykają, wycofują. Po kolejnym wydechu zatrzymaj oddech na kilka sekund i zrób udawany wdech (tzn. pracuj tak, jakbyś robił wdech, ale nie wpuszczając powietrza). Dzięki temu wytworzy się próżnia w klatce piersiowej, która wciągnie brzuch do góry. Gdy bezdech zaczyna się już robić niekomfortowy, wówczas rozluźnij brzuch i klatkę piersiową, po czym zrób kolejny miękki wdech.

Pamiętaj, że uddiyana bandha nie jest „wciągnięciem brzucha”. W istocie w uddiyana bandże mięśnie brzucha są rozluźnione. Wciąganie brzucha na siłę sprawi jedynie, że pozycja będzie bardziej napięta, podczas gdy prawdziwa uddiyana bandha (opisana powyżej) da większe rozluźnienie w pozycji i miękkie wydłużenie przodu kręgosłupa. Brzuch wciąga się sam, bez ingerencji, a właściwie to wciąga go próżnia wytworzona przez „udawany wdech”. Jeśli ta praca jest dla ciebie trudna lub niejasna, to aby ją zrozumieć, zatkaj nos i usta, a następnie podejmij próby zrobienia wdechu. Obserwuj

delikatną próżnię, która powstaje w okolicy górnego brzucha. Następnie, gdy zrozumiesz ideę ćwiczenia, wróć do praktyki właściwej uddiyana bandhy.

3. Mula bandha

Termin *mula* oznacza korzeń, źródło, podstawę, dno miednicy (okolicę anatomicznego krocza). W tym ćwiczeniu zamykamy obszar anatomicznego krocza, co zapobiega utracie energii, jak również przenosi pracę na mięśnie głębokie ciała, zwiększając stabilność kręgosłupa.

Mula bandhę po raz pierwszy najłatwiej wykonać na zatrzymaniu oddechu po wydechu (natomiast później możemy ją stosować przez cały czas trwania asany). Aby ją wytworzyć, po wydechu ustabilizuj ciało w asanie i unieś krocze, napinając mięśnie dna miednicy. Zaobserwujesz prawdopodobnie, że podbrzusze mimowolnie cofnie się także w stronę kości krzyżowej (wessie się do środka).

Pamiętaj, że mula bandha nie jest ani zaciśnięciem zwieracza odbytu, zwieracza cewki moczowej, ani zaciśnięciem kanału pochwy u kobiet. Jedno i drugie wykonywane przez dłuższy czas będzie szkodliwe. Jeśli masz trudności ze zlokalizowaniem dna miednicy, to usiądź prosto na średnio twardym krześle i nie napinając pośladków staraj się zbliżyć guzy kulszowe do siebie. Prawdopodobnie odczujesz lekkie napięcie w okolicy krocza (między odbytem a genitaliami) i to jest napięcie, które chcemy skopiować w omawianym ćwiczeniu.

Bandh najlepiej uczyć się od dobrego nauczyciela jogi, który sam dogłębnie poznał temat. Sugeruję dużą ostrożność w uczeniu się bandh z książek, płyt DVD itp.

W trakcie menstruacji nie wykonuj mula bandhy ani uddiyana bandhy, a w ciąży tylko tej drugiej.

Uwaga dla osób praktykujących serie ashtanga vinyasy: terminu uddiyana bandha używam w rozumieniu pełnej uddiyana bandhy, takiej jak się wykonuje przy niektórych pranajamach; natomiast termin „mula bandha", zastosowany powyżej, tyczy się tego, co w ashtandze określa się „mula i uddiyana bandha", czyli obejmuje zarówno napięcie i wessanie krocza, jak i wessanie podbrzusza. Jest to tradycyjna forma nazewnictwa bandh.

Zastosowanie bandh

Mula bandha zapewnia integralność pozycji ciała, stabilizuje miednicę, biodra i podstawę kręgosłupa, zwiększa stabilność w pozycjach, jak również zamyka energetycznie/świadomościowo asanę.

Uddiyana bandha również zapewnia integralność pozycji, a oprócz tego wspomaga ruch energii/świadomości w górę oraz wydłuża kręgosłup od środka (co jest szczególnie pomocne w skłonach do przodu).

Jalandhara bandha niejako zamyka pozycję od góry, rozciąga szyję i górę pleców oraz może zapobiegać podwyższeniu ciśnienia w niektórych pozycjach.

Są bardzo różne podejścia do stosowania bandh w praktyce od szkół, które w ogóle ich nie stosują lub stosują tylko w pranajamie poprzez szkoły, które stosują je funkcjonalnie (w momentach, w których są szczególnie przydatne) po podejścia, w których przynajmniej mula bandhę praktykuje się cały czas.

Na pewno mula bandha jest szczególnie użyteczna w pozycjach niestabilnych, skokach, unoszeniu ciała (utpluti, balanse na rękach), a uddiyana bandha przy pogłębianiu skłonów do przodu.

Zarówno mula, jak i uddiyana bandhy, **nie powinno się** stosować

w trakcie menstruacji, a należy zachować szczególną ostrożność w trakcie aktywnej choroby wrzodowej, stałych zatwardzeń, przy przeroście prostaty, infekcjach układu moczowego, chorobach wenerycznych i „problemach kobiecych".

Poza wyżej wymienionymi wypadkami ja sam jestem zwolennikiem utrzymywania w praktyce asan stałej, choć delikatnej mula bandhy, a uddiyana bandhę stosować przy skłonach do przodu, świecy, halasanie i niektórych mudrach.

Rytm oddychania

Standardowo w praktyce asan oddychamy w następujący sposób:

1. W praktyce dynamicznej i większości asan statycznych wdech i wydech są równe (zazwyczaj około 5 sekund wdech i około 5 sekund wydech).
2. W praktyce statycznej skłonów do przodu: swobodny wdech (takiej długości jak „sam się nabiera"), wydłużony wydech (ok. 5 sekund), zatrzymanie oddechu po wydechu z uddiyana bandhą (zazwyczaj około 2-6 sekund).

Zachęta do eksperymentów z oddechem w praktyce

Uzupełniając ten rozdział chciałbym zwrócić uwagę na kilka alternatywnych możliwości pracy z oddechem w asanach. Warto wiedzieć o tym, że one istnieją, i **świadomie** wybrać tę, która nam najbardziej będzie odpowiadać.

Gdy synchronizujemy ruch z oddechem w praktyce statycznej (trwając w asanie przez jakiś czas) sytuacja jest prosta – najpierw zaczynamy oddech, dopiero po 1-2 sekundach wprowadzamy ruch pogłębiania pozycji w odpowiadającym danej części oddechu zakresie (np. wdech – wydłużenie, wydech – skręt tułowia itp.). Pozwolę sobie zacytować mwoje wcześniejsze słowa: *w asanach statycznych, gdy egzekwujemy jakiś ruch w pozycji – zawsze najpierw inicjujemy wdech lub wydech, a moment później rozpoczynamy ruch, który kończymy wraz z końcem oddechu lub sekundę przed końcem oddechu. Dzięki temu unikamy konfliktu między ruchem a oddechem, jak również maksymalizujemy wpływ oddechu na ciało (...). Bardzo łatwo ten sposób pracy prześledzić eksperymentalnie na przykładzie prostego skrętu tułowia. Usiądź w siadzie skrzyżnym i skręć się w prawo do momentu, który jest jeszcze komfortowy dla Ciebie. Tu zatrzymaj się na moment i nie wykonuj żadnych „fizycznych" ruchów (nie staraj się pogłębiać pozycji). Zrób głębszy wdech i głębszy wydech kilka razy i obserwuj efekt, jaki wywołują w tułowiu. Poczujesz najprawdopodobniej, jak wdech otwiera klatkę piersiową i wydłuża kręgosłup, a wydech rozluźnia ciało. Te procesy wykorzystujemy w pozycji. Robimy wdech i dopiero gdy poczujemy, że tułów zaczyna „rosnąć" (po 1,2,3 sekundach) zaczynamy kontynuować wydłużanie kręgosłupa, następnie rozpoczynamy wydech i dopiero przy uczuciu zmniejszania się ciśnienia w tułowiu i rozluźnienia mięśni (znów po 1-3 sekundach) pogłębiamy skręt.*

W praktyce dynamicznej (dynamiczna praktyka asan to nie znaczy szybka, a po prostu bez zatrzymywania się w pozycjach) **mamy 2 możliwości:**

- tak jak w praktyce statycznej najpierw zaczynamy oddech, potem ruch (zaleta tego rozwiązania: większa precyzja ruchu),
- oddech trwa tyle samo czasu co ruch (zaleta tego rozwiązania: większa

płynność przejść, „flow”).

Co więcej, niezależnie od sposobu łączenia oddechu z ruchem (zarówno w praktyce statycznej jak i dynamicznej), **mamy też dwie możliwości związane z płynnością procesu oddychania:**

- możemy pracować w taki sposób, że wdech i wydech następują po sobie od razu (to da nam poczucie większej płynności ruchu w porównaniu do drugiego rozwiązania),
- lub możemy pracować w taki sposób, że po wdechu i po wydechu robimy krótkie zatrzymania oddechu – ok. 1 sekunda (tu w porównaniu do powyższego rozwiązania wielu osobom będzie łatwiej się skoncentrować).

Dlatego po „opanowaniu materiału” z początku tego rozdziału zachęcam do eksperymentowania. Nie zawężajcie poszukiwań do wyżej wymienionych możliwości, poeksperymentujcie także ze swoimi pomysłami.

Tak naprawdę mamy jeszcze dużo więcej możliwości synchronizowania oddechu z ruchem – choćby wprowadzanie dłuższych zatrzymań oddechu. Cześć z was być może robiła eksperyment z sekwencjami z czwartego rozdziału mojej książki *Terapia jogą*, jeśli nie, to serdecznie zachęcam do przeprowadzenia paru prób z wykonaniem tej samej sekwencji asan, a różną dynamiką i różnymi rytmami oddychania.

Dynamika oddechu i mechanika funkcjonowania ciała w praktyce asan

W rzeczywistości dla prawidłowego wykonania asan nie musimy znać świetnie anatomii. To, co nam, wystarczy to uważność, rozumienie dynamiki oddechu i rozumienie mechaniki funkcjonowania ciała. Jednakże właśnie uważność i rozumienie okazują się trudniejsze niż wykucie na pamięć rozmaitych struktur anatomicznych.

Rozumienie dynamiki oddechu

1. Oddech nie jest inicjowany przez powietrze, a przez pracę mięśni oddechowych. Często niezrozumienie tej kwestii prowadzi do niewłaściwego pojmowania wielu innych spraw związanych z procesem oddychania w jodze, w tym bandh.
2. Nie należy mylić kształtu, który przyjmuje tułów w trakcie wdechów, z dotlenieniem określonej części płuc. Czyli oddech brzuszny nie oznacza, że lepiej wentylujemy dolne części płuc, a oddech szczytowy nie prowadzi do wypełnienia szczytów płuc. Jeśli ktoś tego nie rozumie, to należy zagłębić się w anatomię, by zrozumieć, że płuca nie są workiem, a powietrze zawsze wpływa i wypływa z nich tą samą drogą.
3. Niekoniecznie głębszy oddech jest lepszy. Najbardziej wartościowy to ten dostosowany do konkretnej osoby i konkretnej aktywności, którą w danym momencie ta osoba podejmuje.

Rozumienie mechaniki funkcjonowania ciała

1. Kręgosłup nie ma kształtu kija – ma naturalne łuki, które musimy uszanować.
2. By prawidłowo ustawić kręgosłup, szukamy neutralnego ustawienia miednicy. Nie „podwijamy kości ogonowej", ani nie wykonujemy bezmyślnie i bez czucia żadnych innych ruchów. Świadomie badamy maksymalny zakres odchylenia miednicy w jedną i drugą stronę i obserwujemy, jakie skutki to przynosi. Potem poszukujemy środkowego, neutralnego ułożenia, dzięki któremu nasz kręgosłup zachowa naturalne łuki, będzie rozluźniony i naturalnie wydłużony.
3. Anatomia nas tego nie nauczy, ale uważność tak. Na nic nie zda nam się ułożenie ciała w prawidłową strukturę, jeśli nie będzie rozluźnione. Tak naprawdę to rozluźnienie jest kluczowym pojęciem w praktyce asan.
4. Stawy wykorzystujemy zgodnie z ich naturalnymi zakresami. Nie wymagamy od nich „nowych możliwości". Rotacja zewnętrzna w lotosie – owszem, w biodrze, ale nigdy w kolanie.
5. Pracujemy z ciałem, nie siłując się z nim, nie pracując z oporem, nie realizując swoich ambicji. Ciało nie rozumie naszych ambicji…
6. Nutacja i kontrnutacja kości krzyżowej wyznaczają anatomiczną specyfikę skłonów do przodu i wygięć w tył. Upavistakonasana umożliwia nam zrozumienie trudności w skłonach (sztywność tyłów nóg, przywodzicieli, dolnych pleców, zablokowane stawy biodrowe), urdhva dhanurasana („mostek") umożliwia zrozumienie kluczowej dla wygięć w tył pracy stóp, pośladków i miednicy.
7. W skłonach do boku (np. uthita trikonasana, uthita parśvakonasana, etc.) i skrętach nie opuszczamy brody do mostka. Szczególnie

w przypadku skrętów większość ruchu w kręgosłupie zachodzi w odcinkach piersiowym i szyjnym – skracając szyję, zmniejszamy ich mobilność.

8. Sekwencje budujemy, stosując metodę inteligentnych kroków. Zjednego działania wypływa następne. Z takiego sposobu korzystamy również tworząc pracę w pojedynczych asanach. Inteligentne kroki oznaczają takie pracowanie, by dążyć do zrealizowania pełni swojego potencjału, a jednocześnie nie nadwyrężać żadnych struktur w swoim ciele. Gdy chce się wykonać trudną asanę, należy wcześniej zbudować sekwencję, która stopniowo do niej przygotuje. Gdy wchodzi się do asany, to pogłębia się ją stopniowo, by cały czas pozostać rozluźnionym.
9. Układ kostny w pozycjach ustawiamy w taki sposób, by cały ciężar był przenoszony na podstawę pozycji. W pozycjach stojących w rozkroku (uthita trikonasana, parśvottanasana, itp.) nie przeprostowujemy kolan – kości goleni ustawiamy w linii z kością udową, tylko wówczas ciężar tułowia i miednicy może zostać przeniesiony na podstawę pozycji (przód stopy). W psie z głową w dół ustawiamy ramiona tak, by kość ramienna i kości przedramienia również znalazły się w jednej linii.
10. Podstawę pozycji dociskamy do podłoża dopiero w momencie, gdy przeniesiemy ciężar całego ciała na podstawę. Tylko taki docisk kreuje pracę przy zachowaniu rozluźnienia.

DYNAMIKA W ASANACH DLA ROZŁADOWANIA STATYCZNEGO PRZECIĄŻENIA MIĘŚNI

W metodyce podejść typu vinyasa (krama) specyfiką jest rozpoczynanie od ruchu dynamicznego, by dopiero później przejść do statyki w pozycjach. To podejście stosuje się zarówno w skali makro – praktyka dla początkujących jest przeważnie dynamiczna, praktyka uczniów bardziej zaawansowanych charakteryzuje się wprowadzaniem większej ilości trwania w pozycjach (bez rezygnacji z dynamiki, która cały czas jest potrzebna) – jak i w skali mikro w budowanej sekwencji zajęć – zaczynamy od większej dynamiki dla rozluźnienia ciała, by stopniowo wprowadzać więcej asan statycznych.

W ruchu dynamicznym łatwiej uwolnić się od napięcia i łagodnie przystosować ciało do dalszej pracy. W pracy statycznej łatwiej z kolei utrwalić już istniejące napięcia. Oczywiście praca dynamiczna gwarantuje uwolnienie od napięcia, jeśli praktykujemy tak, by go nie zwiększać. Kierunek pracy z ciałem w asanach jest następujący:

1. uwolnienie od napięcia,
2. dopiero potem ustawianie struktury ciała i rozciąganie,
3. ewentualnie na końcu dołożenie siły.

Poniżej zamieszczam fragment z książki Andrzeja Rakowskiego, wybitnego polskiego terapeuty manualnego, (Andrzej Rakowski, *Kręgosłup w stresie. Jak usunąć ból i jego przyczyny*, GWP, Gdańsk 2008, s. 25-26), który trochę rozjaśnia zasygnalizowane przeze mnie kwestie (pogrubienia w tekście pochodzą ode mnie). Przy okazji książkę gorąco polecam.

> *Normalna fizjologiczna praca mięśnia polega na jego kurczeniu się i rozkurczaniu. (...)* ***Zawsze po fazie skurczu następuje faza***

***rozkurczu mięśnia**. Wykonuje on nie tylko czynności napędzające bierną część narządów ruchu, ale także wspomaga przepływ krwi spełniając rolę jakby »drugiego serca«. Ten typ pracy, najbardziej fizjologicznej i naturalnej, nazywa się pracą izotoniczną mięśni (...). Istnieją jednak różnorodne okoliczności zmuszające nasze mięśnie do pracy w stałym napięciu, bez ich rozciągania i rozluźniania. Jest to praca izometryczna.*

Podczas pracy izometrycznej mięsień znajduje się w ciągłym napięciu bez zmiany długości. Dłuższa faza skurczu, brak fazy rozkurczu to charakterystyczny dla niej stan. Brak fazy rozkurczu wydatnie utrudnia przepływ krwi, upośledza czynność mięśnia w jego funkcji »drugiego serca«. Wywołuje ponadto szereg negatywnych skutków. Pracę izometryczną mięśni, którą wykonują one przez dłuższy czas, będziemy nazywać dalej przeciążeniem statycznym mięśni.

W świecie zwierzęcym ten typ pracy mięśni jest o wiele rzadziej spotykany aniżeli u ludzi; występuje krótko, np. na czatach, podczas nasłuchiwania, obserwacji, oczekiwania na walkę lub atak. W takich wypadkach spoczynkowy tonus mięśniowy znacznie się podnosi, przyspiesza akcja serca, rośnie ciśnienie tętnicze krwi. (...) Owo silne napięcie całego organizmu rozładowuje się gwałtownie w ucieczce, pogoni lub walce.

***U człowieka cywilizowanego rozładowanie potencjału na sposób zwierzęcy jest często niemożliwe** (...). **Nagromadzony w stresie potencjał energetyczny nie ma ujścia, nie rozładowuje się** – imploduje, czyli eksploduje do wewnątrz, **czyniąc organizmowi różne szkody**.*

* * *

Śrivatsa Ramaswami w swoim nauczaniu asan podkreśla, że większość z nich można wykonywać w sposób i dynamiczny i statyczny. Podaje tylko pięć asan, które warto wykonywać przez dłuższy czas (tj. przez pięć minut wzwyż) – są to: sirsasana (stanie na głowie), sarvangasana (świeca), paścimottanasana, padmasana (lotos) i maha mudra (nie mylić z janu

sirsasaną! – to dwie różne pozycje). Analizując nauczanie Ramaswamiego można wyciągnąć następujące wnioski: dla uwolnienia się od napięcia w większości pozycji wystarczy wejście i wyjście z pozycji powtórzone kilkakrotnie (ew. dynamiczna sekwencja pozycji), natomiast dla pełniejszego działania wymienionych powyżej pięciu pozycji potrzeba trochę dłuższego czasu trwania. Ramaswami, A.G. Mohan i Desikachar pokazują wyraźnie większą potrzebę prostej pracy dynamicznej niż dłuższego trwania w pozycjach, ponieważ problem z napięciem współcześnie wiąże się z bezruchem i potrzebą uwolnienia statycznego przeciążenia mięśni.

O wygodzie w asanach

Poniższy artykuł był pisany przeze mnie jako koncepcja warsztatu, dlatego też będzie odnosił się do aspektu praktyki formalnej. Jednakże oczywiście aspekt wygody/*sukham* dobrze byłoby rozszerzyć na życie codzienne, nasze wzorce zachowań, nasz komfort funkcjonowania w różnych relacjach i sytuacjach.

* * *

Termin *sukham* (wygody) nie jest często rozpatrywany przez praktykujących asany jogi, a jest jej pojęciem kluczowym. Wygoda to nic innego jak rozluźnienie, wolność od napięcia...

Rozluźnienie jest tak naprawdę zjawiskiem, którego wiele osób nie rozumie. Część z nich myli je z elastycznością, jednak to zupełnie co innego, rozluźnienie to nie jakość „rozciągnięcia", a jakość „relaksu".

Jakość rozluźnienia/wygody/*sukham* jest kluczowa w praktyce, ponieważ to wolność od napięcia jest wolnością od naszych uwarunkowań. Co więcej, w samej praktyce asan, to rozluźnienie bardziej decyduje o oddziaływaniu pozycji niż techniczna precyzja jej wykonania; np. ktoś może usłyszeć, skądinąd w dużej mierze słusznie, że salamba sarvangasana (świeca) pomaga uregulować funkcjonowanie tarczycy. Jednakże, nawet jeśli świeca będzie wykonana ze świetnie otwartą klatką piersiową, wydłużonym kręgosłupem i nogami, nawet jeśli świetnie zaprezentuje się na zdjęciu, nie zadziała korzystnie na tarczycę, jeśli gardło będzie napięte. Co więcej, wywoła negatywne skutki. Zawsze stałe napięcie będzie prowadzić do problemów chorobowych w określonych obszarach, fizycznych i psychicznych.

W związku z tym powstaje pytanie, jak odnaleźć ten aspekt wygody jako rozluźnienia. Wbrew temu, co myśli wiele osób, rozluźnienie rzadko kiedy

odnajdujemy poprzez leżenie w relaksie lub w pasywnych, relaksacyjnych pozycjach. Nasze najbardziej dokuczliwe i szkodliwe napięcie to tzw. statyczne przeciążenie mięśni. Jedynym sposobem na rozładowanie tego typu napięcia jest delikatny, łagodny ruch dynamiczny dostosowany do potrzeb i możliwości danej osoby. Oczywiście ten ruch musi być wykonywany bez napięcia np. w stawach nadgarstków i z zachowaniem pewnych prawideł „dobrej pracy". Dlatego praktyka powinna zawsze zaczynać się od praktyki bardziej dynamicznej niż statycznej. Ma to jeszcze jedną zaletę: gdy jesteśmy napięci i trwamy długo w asanach, to często utrwalamy swoje napięcia, w praktyce dynamicznej (co nie oznacza szybkiej, tylko bez zatrzymywania się w asanach na dłużej) poprzez brak trwania w asanie i zmiany ułożenia ciała minimalizujemy taką możliwość.

Kolejnym czynnikiem, który pomaga odnaleźć jakość *sukham*/wygody/rozluźnienia, jest oddech, który wykorzystujemy jako przedmiot koncentracji dla umysłu, jak również jako czynnik zmniejszający wysiłek potrzebny do wykonania poszczególnych pozycji poprzez umiejętną synchronizację oddechu z ruchem.

Warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden kontekst terminu „wygoda" w praktyce asan. Patańdżali, zanim wprowadza praktykę asany w *Jogasutrach*, przedstawia praktyki jamy i nijamy, które umożliwiają wejście w odpowiedni stan umysłu, konieczny do kontynuowania praktyki. Kluczowe dla rozwoju jakości wygody czy „dobrej przestrzeni" (jak niektórzy tłumaczą termin *sukham*) są następujące jamy i nijamy:

- *ahimsa* – niekrzywdzenie: nie da się odnaleźć wygody, jeśli krzywdzimy siebie fizycznie lub psychicznie,
- *satya* – prawda: musimy zacząć od punktu, w którym jesteśmy, jak również być gotowi przyznać sobie, jeśli coś nie wychodzi, bo inaczej będziemy sobie szkodzić,

- *brahmacarya* – wstrzemięźliwość: nie powinniśmy trwonić swojej koncentracji na rzeczy nieistotne, także w praktyce asan,
- *santośa* – zadowolenie: zadowolenie i akceptacja sytuacji/stanu, w którym aktualnie się znajdujemy, są kluczowe dla odczucia jakości *sukham*,
- *iśvarapranidhana* – poddanie się sile wyższej/Bogu: A.G. Mohan podkreśla kontekst terminu *iśvarapranidhana* – jest to pogodzenie się z potencjalnymi rezultatami swoich działań zanim podejmiemy dane działanie.

Istnieje jeszcze jeden istotny kontekst praktyki wygody. Śrivatsa Ramaswami w swojej książce *The Complete Book of Vinyasa Yoga* w zasadzie mimochodem zwraca uwagę na fakt, że wygoda *to radość i wolność od napięcia w pozycji*. Chciałbym wyróżnić kluczowe tu pojęcie radości. Niech towarzyszy Waszej praktyce.

Precyzja w praktyce asan

Praktyka asan, tak jak cała joga, jest niezwykle precyzyjną nauką, kierującą się ściśle określonymi kryteriami. Jednakże obserwując wiele osób praktykujących jogę zauważam, że pojęcie precyzji jest rozumiane w niewłaściwy sposób. Niestety, nader często myli się precyzję z technicznym cyzelowaniem pozycji wedle swojej koncepcji, w poszukiwaniu idealnego kształtu pozycji. Ten sposób pracy owocuje na dłuższą metę tylko i wyłącznie napięciem. Precyzja w hatha jodze to działanie dla jak najbardziej pełnego osiągnięcia efektu danej asany. Cała praktyka asan ma owocować zwiększonym dystansem (jak podaje Patańdżali – *odporność na pary przeciwieństw*), ale również opisane są efekty fizjologiczne i psychologiczne poszczególnych pozycji. Kiedyś zapytano mnie, po czym poznać, że pozycja jest dobrze wykonana. Odpowiedziałem wówczas, że jest tylko jedno kryterium – to, że asana daje rezultat, który powinna dawać. Pytający był nieco zszokowany moją odpowiedzią, ale dziś zareagowałbym tak samo.

Zauważcie, że najpełniejsze osiągnięcie efektu danej pozycji nie ma nic wspólnego z dostosowywaniem się do jednolitych standardów wykonania praktyki. Dawno temu na jednym z moich warsztatów pokazywałem na przykładzie psa z głową w dół, jak każdy musi znaleźć swój sposób wykonywania pozycji, aby spełnić kryteria, które Patańdżali daje dla praktyki asan: stabilność, wygoda (uwolnienie od napięcia) i koncentracja na wydłużonym oddechu. Poprosiłem cztery wybrane osoby z sali, aby wykonały pozycję: M. miała mnóstwo napięcia w środku pleców, szczególnie po jednej stronie; B. miał problem z napięciem mięśni w dolnych plecach; M. miała bardzo wiotki tułów i do tego niestabilne stawy, i bardzo łatwo „zapadała się” w pozycji, kompresując lędźwie, ponadto często napinała

barki, gardło i twarz; na koniec K., która miała bardzo sztywne tyły nóg, które wpływały na to, co się działo w pozycji z resztą ciała. Każda z tych osób musi pracować w inny sposób, by zwiększyć stabilność w pewnych partiach, a uwolnić od napięcia inne. Tak naprawdę każdy musi praktykować w odmienny sposób, nawet praktyka jednego dnia jest inna od praktyki dnia drugiego. Niepokoi mnie bardzo trend jogicznej standaryzacji, ponieważ praktyka jogi od zawsze była oparta na uważności, a nie na dogmatach.

Następnym razem, gdy staniesz na macie (lub gdy będziesz prowadzić zajęcia) – obserwuj. To jest cała joga. Nic więcej. Z tego zrodzi się precyzyjne działanie, polegające na takim użyciu ciała, umysłu i oddechu, by odnaleźć odpowiednie rezultaty. Powodzenia!

Ekonomia wysiłku w praktyce asan

Często praktykujący jogę odkrywają, że gdy usilnie starają się wykonać konkretną praktykę (np. trudną do wykonania asanę, zaawansowaną pranajamę, ale też pewne działania w życiu) – to efekt jest zupełnie inny, podobnie jak u dziecka, które ucząc się jazdy na rowerze bardzo pragnie uniknąć wjechania w pokrzywy i ostatecznie w nich ląduje. Patańdżali wspominał o jakości *prayatnaśaithilya* – nie wykonywaniu zbędnego wysiłku, ja to nazwałem swego czasu na użytek jednego z moich warsztatów ekonomią wysiłku w praktyce asan.

Jednym ze znaczeń terminu ekonomia wg *Słownika języka polskiego* PWN jest *nauka o racjonalnym gospodarowaniu*. Gdy przełożymy to na kontekst asan, wysiłku i zużywanej energii – można powiedzieć, że jest to nauka o racjonalnym gospodarowaniu wysiłkiem/energią. Racjonalne gospodarowanie oznacza, że nie zużywam za mało energii (wówczas nie osiągnę celu i muszę dane działanie powtórzyć), ale też nie stosuję jej za dużo (marnuję wówczas swoje zasoby, jak również wprowadzam dodatkowo napięcie, które jeszcze zwiększa zużycie energii).

W pewnym uproszeniu widzę następujące sposoby zgłębiania tego zagadnienia podczas praktyki asan:

1. W praktyce dynamicznej:
   a) poszukiwanie miękkości i lekkości w skokach i przejściach,
   b) używanie jak najmniej siły w przejściach między asanami (niewprowadzanie zbędnych ruchów-ozdobników, chyba że mają określony cel).
2. W statycznej pracy z ciałem (posługiwanie się następującym systemem pracy):

a) rozluźnienie, uwolnienie od napięcia, uwolnienie od bólu
b) rozciąganie, ustawianie struktury ciała
c) ew. siła (praca mięśni w pozycji) – dokładnie w tej kolejności!

3. Praktyka pozycji relaksacyjnych, takich jak np. śavasana, balasana (adho mukha vajrasana), adho mukha virasana, pozwala nam odczuć wyjściowy stan rozluźnienia (czyli nr 1 z poprzedniego punktu);
4. Problem powstaje też często w z związku z tym, że często pracujemy z daną częścią ciała za dużo, a z innymi partiami ciała za mało; stąd rodzi się potrzeba szukania integracji w praktyce asan także w zakresie rozkładu intensywności wysiłku;
5. Określenia „za dużo”/„za mało” mogą także dotyczyć rozkładu całej sekwencji praktyki asan; pewne partie ciała (i obszary umysłu) mogą zostać nietknięte, inne przepracowane. Wówczas pomocna okaże się praca w systemie pozycja-kontrpozycja (asana-*pratikriya*);
6. Warunkiem *sine qua non* dla całej pracy jest nasze uważne pozostawanie z oddechem i grawitacją.

Powodzenia w poszukiwaniach!

Pratikriya, czyli kontrpozycja, pozycja równoważąca

Praktyka asan powinna dawać poczucie harmonii. Nie może powodować wzrostu niepożądanych przez nas właściwości (napięcie, pobudzenie, „przepracowanie" ciała, ale i ociężałość, gnuśność, senność), tylko budować ogólną harmonię w organizmie, a także w umyśle. W zakresie praktyki asan mamy do dyspozycji pięć rodzajów pozycji: stojące, leżące na plecach, leżące na brzuchu, odwrócone oraz asany w siadzie i klęku. Do tego w każdej z nich możemy pracować w różnych zakresach: skłon do przodu, wygięcie w tył, skłon w bok, skręt. Ponadto dochodzą jeszcze rozmaite sposoby i wzorce oddychania oraz statyczny i dynamiczny rodzaj praktyki. Ten zestaw środków pozwala nam uzyskać całościową harmonię i świadomość organizmu.

Śrivatsa Ramaswami zauważa: *Podobnie jak lekarstwa, asany jogi mogą mieć także drobne efekty uboczne, w zasadzie tylko na poziomie fizycznym. Aby im zapobiec, dla każdej bardziej intensywnej pozycji istnieje kontrpozycja (...), która pozwala zachować korzystne efekty uzyskane dzięki głównej pozycji, a usuwa owe efekty uboczne.*[1]

Podobnie T.K.V. Desikachar pisze: *Joga uczy nas, że każda akcja ma dwa skutki, jeden pozytywny, a drugi negatywny. Dlatego tak ważne jest zachowanie uważności w naszych działaniach – musimy rozpoznać, które efekty są pozytywne, a które negatywne, abyśmy mogli wzmocnić te pozytywne, a negatywne – zneutralizować. Realizując tę zasadę w praktyce asan, używamy pewnych ćwiczeń, aby zharmonizować negatywne efekty intensywnych pozycji. Owo neutralizujące ćwiczenie nazywamy kontrpozycją lub »pratikriyasaną«.*[2]

1 Śrivatsa Ramaswami, *Yoga for the Three Stages of Life. Developing Your Practice As an Art Form, a Phisical Therapy and a Guiding Philosophy*, Inner Traditions, Rochester 2000, s. 97.

2 T.K.V. Desikachar, *The Heart of Yoga. Developing a Personal Practice*, Inner Traditions, Rochester 1995, s. 26.

Termin *pratikriya* najczęściej tłumaczony jest właśnie jako „kontrpozycja”, jednakże nie jest to najszczęśliwszy przekład. Jak podaje słownik Monier-Williams *pratikriya* oznacza *odpłacenie się (za dobro lub zło), odwet, kompensacja, zapłata, przeciwieństwo, kontr-akcja, zapobieganie, lekarstwo, pomoc*. Nie chodzi tu o bezpośrednie przeciwieństwo. Jak pisze A.G. Mohan, *Procedura, w której po danej asanie wykonujemy jej całkowite przeciwieństwo, może być szkodliwa. To nie jest dobry sposób równoważenia swojej praktyki. Np. przeciwieństwem stania na głowie jest stanie na nogach, co nie jest najlepsze dla nas tuż po wykonaniu sirsasany. Przeciwieństwem do mostka jest paścimottanasana, która dla wielu osób jest sama w sobie trudną pozycją i nie przynosi wcale rozluźnienia w miejscach, które mogły się przepracować w mostku. Pratikriyę* raczej powinniśmy rozumieć jako działanie (*kriyę*), równoważące nasz stan, tak abyśmy nie kontynuowali praktyki wytrąceni z równowagi. Dlatego spośród podanych w słowniku terminów najbardziej chyba pasować tu będzie termin „kompensacja”, ew. „lekarstwo”, choć ja bardzo lubię używane przez Mohanjiego sformułowanie „pozycja równoważąca” (ang. *balancing posture*). Pozycją równoważącą będzie asana neutralizująca potencjalne negatywne działanie i jednocześnie niezakłócającą dobrych efektów poprzedniej pozycji.

Dla danej asany można zastosować różne *pratikriye*, zależnie od miejsca, gdzie odczuwane jest napięcie. Tak np. po staniu na głowie praktykujący może odczuwać napięcie w dolnych plecach i w szyi – wówczas kontrpozycją dla zharmonizowania obszaru dolnych pleców będzie pavanamuktasana/apanasana, a dla uwolnienia napięcia z szyi – salamba sarvangasana (świeca). A.G. Mohan podaje następujące zasady, które pozwalają dobrać odpowiednią *pratikriyę*:

- Kontrpozycja powinna być prostsza do wykonania niż główna asana.

- Kontrpozycja powinna być dynamiczną strukturą, co oznacza, że najczęściej będziesz do niej wchodzić i wychodzić z kolejnymi wdechami i wydechami.
- Odpoczynek jest również sposobem na zharmonizowanie ciała po intensywnych pozycjach. Jeśli masz wątpliwości, jaką kontrpozycję wykonać – po prostu odpocznij. Relaks jest dobrym czasem na samoobserwację, więc być może po prześledzeniu efektów pozycji podczas odpoczynku będziesz wiedział, jaki program zastosować na zharmonizowanie jej efektów.
- Czasem trzeba wykonać dwie lub więcej pozycji dla zharmonizowania ciała. Pierwszą z nich zazwyczaj będzie odpoczynek.
- Aby przygotować się do skrętu, jak również zharmonizować jego efekty, zastosuj symetryczny skłon do przodu (uttanasana, paścimottanasana etc.).
- Przed podjęciem praktyki danej pozycji naucz się najpierw wykonywać odpowiednią kontrpozycję (np. zanim podejmiesz naukę stania na głowie – naucz się wykonywać świecę, przed świecą – naucz się śalabhasany lub bhujangasany itd.).
- Między dwiema trudnymi asanami wykonaj pozycję harmonizującą, która pozwoli ci się zregenerować.[3]

To, co mogę dodać od siebie do powyższych uwag, to oczywista rada, by **starać się tak pracować, by nie dopuszczać do napięć w żadnych miejscach** (np. nie stać na głowie do czasu, gdy się poczuje napięcie w szyi czy w kręgosłupie piersiowym, nie trwać w urdhva dhanurasanie do czasu, aż zaczną boleć dolne plecy; dawkować odpowiednio odpoczynek, natężenie praktyki, ilość powtórzeń i czas trwania w pozycjach).

3 A.G. Mohan, *Yoga for Body, Breath, and Mind. A Guide for Personal Reintegration*, Shambala, Boston & London 2002, s. 138.

T.K.V. Desikachar dla podkreślenia wagi kontrpozycji przytacza następującą historię: *Mam dwóch braci. Gdy byliśmy mali, w naszym ogrodzie rosła ogromna palma kokosowa. Mój starszy brat ciągle powtarzał mnie i drugiemu bratu, że umie się wspinać na takie drzewa jak to, więc my ciągle namawialiśmy go, aby nam pokazał. (...) W końcu ugiął się pod presją i wspiął się na drzewo. Okazało się jednak, że wszedł do góry bez żadnych problemów, ale nie wiedział, jak zejść na dół, nie spadając. Nie było w okolicy nikogo, kto mógłby pomóc, więc utkwił na palmie na dobrych parę godzin. Podobnie jest z naszą praktyką asan: nie wystarczy wejść na drzewo, musimy wiedzieć, jak wrócić na ziemię.*[4]

4 T.K.V. Desikachar, *op. cit.*, s. 27.

Czy asany są niezbywalnym elementem jogi?

Nie, istnieje wiele systemów jogi, które w ogóle nie uwzględniają elementu pracy z ciałem, czyli praktyki asan. Nie ma natomiast systemów jogi, które nie uwzględniałyby jej medytacyjnego kontekstu. Ale też większość z nich używa mniej lub bardziej prostych ćwiczeń fizycznych, które znacząco mogą ułatwić pracę medytacyjną.

Jakie byłoby podejście zrównoważone?

Jak w większości przypadków, mamy dwa skrajne podejścia: praktyka tylko asan albo praktyka całkiem bez asan. Oba mają swoich zagorzałych zwolenników, ale życie (i praktyka jogi też) uczy nas, że najlepiej odnaleźć środkowe rozwiązane. A zatem nie zapominać o szerokim kontekście jogi, ale używać asan do wspomożenia się w tym procesie, do... No właśnie, do czego? Otóż okazuje się, że można wyróżnić trzy różne podejścia.

Trzy podejścia do miejsca praktyki asan w jodze

Są trzy podejścia w stosunku do zastosowania praktyki asan w przygotowaniu do medytacji:

1. Asany jako przygotowanie ciała do dłuższego siedzenia w medytacji (wówczas musimy uwzględnić w praktyce pozycje przygotowujące

biodra do dłuższego siedzenia, jak również asany, które wzmacniają tułów i pozwalają wytrwać w medytacji przez dłuższy czas z wydłużonym kręgosłupem).

2. Asany jako przygotowanie psychosomatyczne do medytacji – czyli po prostu dla uwolnienia się od napięć, które nie tylko manifestują się w ciele, ale i generują pobudzenie umysłowe (wówczas warto uwzględnić w praktyce głównie: kilka powitań słońca najlepiej z vajrasany, uthita parśvakonasanę, parivritta trikonasanę, mostek, skrętoskłony w upavistakonasanie i padmasanę; a praktyka powinna być raczej dynamiczna niż statyczna).
3. Asany jako przygotowanie energetyczne/świadomościowe do medytacji (wówczas po krótkim przygotowaniu delikatną, ale dynamiczną sekwencją, stosujemy statyczną praktykę pozostając przez pięć minut lub dłużej w następujących pozycjach: sirsasana – stanie na głowie, sarvangasana – świeca, paścimottanasana, padmasana – lotos i maha mudra; pozycje te wykonujemy z zatrzymaniami oddechu i bandhami).

Gdy się nad tym zastanowić, to oczywiście te trzy podejścia się nie wykluczają i może mieć sens zmiksowanie ich, przy czym zawsze należy to robić w taki sposób, żebyśmy mieli poczucie, że jest to dla nas spójne i użyteczne dla praktyki pranajamy i medytacji.

Budowanie sekwencji

Cel sekwencji

Budowanie sekwencji musimy zacząć od postawienia celu budowanej sekwencji, jak również długoterminowego celu naszej praktyki. Cel może mieć różny charakter – może to być leczenie jakiejś dolegliwości, może to być przygotowanie do wykonania jakiejś trudnej asany, przygotowanie do pranajamy lub medytacji etc. Niezależnie od tego, co postanowimy, cel musi być postawiony przed zbudowaniem sekwencji. Praktyka pozbawiona celu lub zastanawianie się po praktyce, co dzięki niej zyskaliśmy, wydaje się co najmniej absurdalne.

Cel krótkoterminowy powinien być koherentny z celem długoterminowym, a przynajmniej nie być z nim sprzeczny.

Okoliczności praktyki

Cel sekwencji to nie wszystko. Logikę sekwencji determinują jeszcze okoliczności praktyki, do których przykładowo należą:

- wiek i stan psychofizyczny danej osoby,
- pora dnia, w której ma odbywa się praktyka, ale również i pora roku,
- aktywności wykonywane przed i po praktyce (inaczej będziemy ćwiczyć rano, gdy to pierwsza aktywność po wstaniu i skorzystaniu z toalety, a inaczej wieczorem, gdy praktyka będzie ostatnią rzeczą przed snem),
- stopień obciążenia w życiu zawodowym i rodzinnym, jak również ilość dostępnego czasu,
- stopień rozluźnienia, siła i elastyczność danej osoby,
- ew. problemy zdrowotne,

- ciąża, menstruacja, menopauza,
- itd....

Warto pamiętać, że rozpoznanie okoliczności praktyki nie zwalnia nas z potrzeby postawienia celu praktyki. „Praktyka menstruacyjna” to nie jest cel, tylko okoliczność praktyki. Jeśli chcemy postawić cel to musimy się zastanowić jakie właściwości związane z menstruacją chcielibyśmy skorygować poprzez praktykę (gorąco, ból brzucha, ból dolnych pleców, zatrzymanie wody w organizmie, irytacja lub niepokój etc.). Zależnie od osoby potrzeby będą inne i do nich trzeba dostosować cel praktyki, a nie do ogólnego modelu menstruacji. W każdej sytuacji dostosowujemy się wyłącznie do siebie, choćbyśmy mieli coś wykonywać odwrotnie niż wszyscy inni w tej samej sytuacji.

Dostępne środki

Do zrealizowania postawionego przez siebie celu w określonych okolicznościach mamy do dyspozycji następujące narzędzia:

1. Dobór asan (ew. pranajam i innych praktyk).
2. Stosunek dynamiki do statyki (trwania w pozycjach) w budowanych sekwencjach.
3. Wzorce i sposoby oddychania.

Oczywiście czasami stosuje się inne środki, jeśli wymaga tego realizacja naszego celu, np. wykorzystanie potencjału umysłu (porzucenie samoograniczania się na rzecz pozytywnego wykorzystania umysłu) czy chociażby wykorzystanie dźwięku w praktyce asan (co szczególnie jest realizowane przez A. G. Mohana czy T.K.V. Desikachara).

<u>Ad.1. Dobór asan i pranajam.</u>

Pozycja ciała ma wpływ na charakter praktyki. Asany stojące

wzmacniają mięśnie, integrują strukturalnie całe ciało, wzmagają trawienie i metabolizm, uczą równowagi. Z kolei asany w leżeniu na plecach dają poczucie stabilności, uziemiają, pozwalają łatwo wyizolować potrzebne grupy mięśni, obszary ciała (ze względu na dużą powierzchnię podparcia ciała). Asany odwrócone oczywiście kształtują odwagę, pewność siebie, zwiększają ukrwienie klatki piersiowej i obręczy barkowej, odwracają działanie grawitacji, umiejętnie stosowane (!) odciążają kręgosłup, uczą równowagi. Asany w leżeniu na brzuchu natomiast dają poczucie stabilności, uziemiają, pozwalają ułożyć kręgosłup w jego naturalnym ułożeniu (zachowane łuki kręgosłupa). Wreszcie asany w siadzie, klęku i szpagacie: dają poczucie stabilności, uziemiają, ze względu na obszerną i stabilną powierzchnię podparcia (przynajmniej w siadach i klękach) umożliwiają mniej wysiłkową pracę w potrzebnych nam zakresach, a przez to głębsze wejście w określone zakresy.

Bardzo duży wpływ na organizm ma również zakres danej pozycji. Skłony w przód na przykład uspokajają układ nerwowy, schładzają, poprzez łagodną stymulację brzucha wspomagają też proces trawienia, a wygięcia w tył aktywizują, pobudzają, rozgrzewają, uelastyczniają i odżywiają kręgosłup. Skłony do boku będą równoważące w swoim działaniu i uelastyczniają kręgosłup, a prawidłowo wykonywane skręty tułowia powodują odczucie wyciszenia, jakby wycofania, refleksyjności (nieprawidłowo – irytacji), zmniejszają sztywność tułowia i bioder, wspomagają ukrwienie kręgosłupa i narządów jamy brzusznej.

<u>Ad.2. Dynamika (przejścia w pozycjach) vs statyka (trwanie w pozycjach).</u>

Większość osób, zastanawiając się nad odpowiednim doborem praktyki, myśli tylko o doborze konkretnych asan, ale równie istotny jest odpowiedni stosunek dynamiki (przejść między pozycjami zsynchronizowanych z oddechem) do statyki (trwania w pozycjach). Ta sama asana, gdy zostajemy

w niej na 6 oddechów i gdy 6 razy wchodzimy do niej z wydechem, a wychodzimy z wdechem, będzie miała inne działanie. Poniżej parę wskazówek na temat właściwości, które można aktywować za pomocą dynamicznego lub statycznego wykonania asan.

Dynamika: zmniejsza stabilność, zwiększa ruchliwość, mobilność, przeważnie rozgrzewa, ułatwia zsynchronizowanie oddechu z ruchem, zazwyczaj wysusza organizm, pomaga się rozluźnić, daje poczucie lekkości, likwiduje ociężałość.

Statyka (trwanie w pozycjach): stabilizuje, zwiększa wilgoć w organizmie, wzmacnia.

Oczywiście rzadko kiedy stosuje się tylko i wyłącznie jedną z tych właściwości, zazwyczaj buduje się praktykę kładąc nacisk bardziej na jedną z nich, ale uwzględniając też drugą, by nie kreować braku równowagi.

Uwaga: dynamika nie oznacza, że przejścia wykonujemy szybko, tylko że nie trwamy w pozycjach, a płynnie przechodzimy z jednej do drugiej. Sekwencje dynamiczne także wykonujemy w synchronizacji z wydłużonym oddechem (np. 5 sekund wdech – 5 sekund wydech).

Ad.3. Wzorce i rytmy oddychania.

Wzorce oddychania również wpływają na właściwości, które uzyskujemy dzięki praktyce. Oddech brzuszny uspokaja, może usypiać, otwiera brzuch, stabilizuje, rozluźnia, nie daje otwarcia klatki piersiowej i wydłużenia górnej części kręgosłupa, a oddech piersiowo-żebrowy jest stabilizujący, wyzwala odczucie integracji dołu i góry ciała, daje otwarcie klatki piersiowej od dolnych żeber po górną granicę tułowia. Z kolei całkowity oddech jogiczny łączy te wzorce, jak również pozytywne ich cechy – otwiera cały tułów, pozwala utrzymać wydłużony kręgosłup przez większą część cyklu oddechowego, pomaga utrzymać uważność, daje integrację, ułatwia zastosowanie bandh.

Pozostałe wzorce oddechowe (np. oddech szczytowy) są nieprawidłowe i nie powinno się ich stosować. Jeżeli ktoś ma złe nawyki oddechowe, to jedynym sposobem na „zresetowanie" ich jest praktyka oddechu brzusznego do czasu wygaśnięcia nawyków. Oddech brzuszny jest jedynym sposobem oddychania, który pozwala oduczyć się błędnych nawyków oddechowych.

Oprócz tego każda z partii oddechu ma swój ściśle określony potencjał. Wdech: otwiera tułów, wydłuża kręgosłup, zwiększa ciśnienie w tułowiu, zwiększa napięcie mięśniowe, aktywizuje, rozgrzewa. Wydech natomiast zamyka tułów, zmniejsza jego objętość, skraca kręgosłup, zmniejsza ciśnienie w tułowiu, rozluźnia mięśnie, relaksuje, uspokaja, schładza.

Zatrzymanie oddechu po wdechu jest zwieńczeniem właściwości reprezentowanych przez wdech, zatrzymanie oddechu po wydechu jest kulminacją i przedłużeniem wydechu.

Odpowiednio manipulując w praktyce długościami oddechu, wpływamy na wytworzenie określonych właściwości, np. wprowadzając oddech w rytmie wdech 5 sekund – zatrzymanie po wdechu 2-3 sekundy – wydech 5 sekund uzyskamy efekt bardziej aktywizujący i rozgrzewający, a oddychając w tej samej sekwencji: wdech – 4-5 sekund, wydech – 5-6 sekund – zatrzymanie oddechu po wydechu 2-3 sekundy skutek będzie bardziej schładzający.

Kolejność asan w sekwencji

Istnieją rozmaite odejścia do budowania sekwencji. Są metody, w których podaje się określone, niezmienialne sekwencje (klasyczna ashtanga vinyasa) lub nienaruszalny schemat sekwencji (np. Sivananda joga), są podejścia, które traktują sprawę luźniej. Prawda jest taka, że można z rozkładem asan w sekwencji zrobić praktycznie wszystko, byle wiedzieć, po co i dlaczego.

Dla osób, które jeszcze nieśmiało podchodzą do budowania sekwencji, podaję prosty schemat ramowej sesji asan, pochodzący od T.K.V. Desikachara, z moimi drobnymi modyfikacjami i uwagami.

1. Pozycje stojące (sekwencja tadasany z uttanasaną i utkatasaną, stojące na jednej nodze, trójkąty)
2. Pozycje w leżeniu na plecach („brzuszki" z leżenia, suptavirasana i supta badhakonasana, wygięcia z leżenia na plecach, suptapadangustasany)
3. Pozycje odwrócone (stanie na głowie, świeca z halasaną; wcześniej ew. inne odwrócone)
4. Pozycje w leżeniu na brzuchu (kobry, świerszcze, sekwencja dhanurasany)
5. Asany z pozycji siedzącej lub klęku (navasany, skręty oraz skłony, szpagaty)
6. Śavasana

Oczywiście jedna sesja nie musi zawierać wszystkich grup asan. Dobór pozycji dostosowujemy do celu i okoliczności praktyki. Nawet kiedy poświęcamy się jednej grupie pozycji (np. stojącym lub siadom) lub zakresów (np. skłonom w przód), nie możemy zaniedbać innych, by nie wprowadzać nierównowagi w ciele i umyśle.

Budując sekwencję warto również pamiętać o wspomnianej wcześniej w tej książce koncepcji pratikriyi (pozycji równoważącej).



Maciej Wielobób jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych nauczycieli jogi i medytacji w Polsce. Jest autorem 2 książek: „Terapia jogą” i „Psychologia jogi” (w druku), 2 ebooków (o pranajamie i asanach) oraz ponad 200 artykułów o jodze, medytacji itp. Był współzałożycielem i redaktorem naczelnym portalu JogaSutry.pl. Wraz z żoną, synem, psem i dwoma kotami mieszka na wsi w dolinie rzeki Mierzawy. Prowadzi szkołę jogi i centrum medytacji w Krakowie oraz warsztaty i seminaria w całej Polsce. Pisze popularnego bloga o jodze.

Strona www: www.MaciejWielobob.pl
Blog: www.joga-blog.pl
Strona Pracowni Jogi w Krakowie: www.joga-krakow.pl
Strona centrum medytacji w Krakowie: www.sufizm.edu.pl